كتابك

١٦٨

د. خليل مصطفى الديوانى

تغذية الطفل



دار المعارف

١٦٨ اقرأ

رئيس التحرير أنيس منصور

د. خليل مصطفى الديوانى

تغذية الطفل



دار المعارف



الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج . م . ع .

الوصايا الأربع

– ابنك يا سيدتى كائن منفرد بذاته ، فلا تقارنى بينه وبين ابن الجارة ، أو ابن العم . ولتضعى هذا دائمًا فى ذهنك ، حين ترينه يختلف عن غيره فى كمية ما يتناول من طعام ، أو ما يحب ويكره من أنواعه .

– كثيرًا ما تتوتر الأم الحديثة عند ولادتها لطفل جديد ، وهى قد تفقد الثقة بنفسها وبقدرتها على تربية طفلها ومعرفة احتياجاته . وهى قد تلجأ إلى سؤال من حولها وهم إما أقارب كبار نسوا تمامًا كل شىء عن تربية الطفل – بالرغم من عدم اعتقادهم بذلك – أو قد تسأل أصدقاء فى سنها قد لا يقدمون لها النصيحة الصادقة . فلم لا تلجئى إلى خير ما خلق الله – غريزة الأمومة – ولتذكرى يا سيدتى أن القطة تلد ست قطيطات تتربى فى عزها بدون نصيحة أم ولا طبيب .

– حين يصحو ابنك قلقًا متوترًا فتغلبى على توتره – بمحادثته – بهدوء وحنان . لا يهم ما تقولين قد يكون أغنية هادئة ، أو مناجاة حقيقية عن متاعبك وقلقك . كل ما يهم هو نبرات صوتك المطمئنة التى توحى له بالهدوء والاطمئنان ، تجنبى هزه بعنف ، وابتعدى عن الصوت

العالى الذى يزيد من توتره .

– لا تنزعجى إذا أخطأت أحياناً ، فكلنا يخطئ حتى لو كان طبيبًا ، ولكن مع الحب والحنان والغذاء الجيد ، لم يحدث فى تاريخ الأمومة أن أضر خطأ الأم بوليدها .

وبعد ، لنبدأ معاً فى إجابة كل ما يدور فى خاطرك من أسئلة عن تغذية طفلك .

لبن الثدى

● هل فى استطاعة كل أم الإرضاع بالثدى ؟

لا شك فى ذلك ، وإذا كان عمر الإنسان على الأرض آلاف الملايين من السنين ، فإن الألبان الصناعية اختراع حديث لا يتجاوز عشرات السنين ، ولا شك أن أجدادنا جميعًا قد رضعوا لبن الثدى ، ينبوع الحياة الذى يقدمه الله هدية للطفل ، والإرضاع بالثدى لا يحتاج إلا إلى :

- صحة جيدة عند الأم وغذاء متوازن ، ولا أقول غذاءً كثيرًا .

- نية خالصة للإرضاع لا يشوبها خوف من سمنة أوتشوه ثدى ، فالرضاعة بريئة من هاتين التهمتين .

- هدوء البال - وهو يصعب فى الحقيقة - ولكن مع الاطمئنان إلى أن نزول اللبن هو حقيقة واقعة سوف تحدث . وبعد أن نقرأ معاً باقى الكتاب لا شك أن كثيراً من التوتر الذى يصيب أم العصر الحديث سوف يتلاشى .

● ماهى مزايا لبن الثدى ؟

(أ) لبن الثدى ذو تركيب مثالى يسهل هضمه فى أمعاء الطفل الرضيع ومهما قدمت شركات الألبان من اختراعات ، فلن يصل لبن الجاموسة أو البقرة إلى قيمة لبن الثدى .

(ب) لبن الثدى ينزل بمقدار يتزايد أوتوماتيكيا كلما زاد عمر الطفل ووزنه وهو معقم تماماً وفى درجة حرارة مناسبة للرضيع .

(جـ) يحتوى لبن الأم وخصوصًا فى أيامه الأولى على ما نسميه طبيًّا بالأجسام المضادة وهى تساهم فى زيادة مقاومة الرضيع للأمراض .

(د) رضاعة الثدى تعفى الأم من هم تحضير الرضعات وتعقيم وغلى البزازات ، بل من مراقبة تطورات الألبان الصناعية فهذا لبن يختفى شهرًا ويظهر شهرًا وهكذا كما لو كانت بورصة للألبان .

(هـ) للإرضاع بالثدى فائدة للأم فهو يساعد على انقباض رحمها بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعى فى أقصر وقت .

(و) كل أم أرضعت ابنها من ثديها لا ريب قد أحست بمدى الحنان والتعاطف المتبادل بينها وبين وليدها فى أثناء هذه العلاقة الوثيقة .

● لم يزداد فى عصرنا هذا عدد من لا يرضعن من الثدى ؟

تفقد الأم الثقة سريعًا فى قدرتها على الإرضاع للأسباب الآتية :

(ا) من الطبيعى أن لبن الثدى فى الأسبوع الأول يكون قليلا ، بل إنه قد لا يزيد على ٦٠ سم – مقدار فنجانين قهوة – يوميًّا – والأم المتعجلة تفاجأ بذلك فتسارع بتقديم اللبن الصناعى لوليدها ، والحقيقة أن هذه الكمية القليلة هى كل ما يحتاجه الطفل من غذاء فى هذا الأسبوع . ولو انتظرت الأم أسبوعًا آخر لفرحت كثيرًا لما سوف تلاحظ من زيادة تدريجية فى لبن ثديها . فاللبن يزداد أوتوماتيكيًّا كلما كبر الرضيع وكلما زادت قوة امتصاصه .

(ب) تلاحظ الأم أن طفلها يفقد بعضًا من وزنه فى أول عشرة أيام ، فتشك فى مقدار لبنها وقدرته على التغذية ، والحقيقة أن الطفل قد يفقد بعضاً من وزنه فى هذه الفترة ، ليعوضها بعد أسبوع آخر ، ثم تبدأ الزيادة الحقيقية فى وزنه بعد حوالى ١٥ يوماً من الولادة .

وهى إن لم تكن على معرفة بهذه الحقيقة فسوف تعتقد أن العيب فى لبن ثديها فتقدم له المساعدة باللبن الصناعى .

● هل يفرز الثدى لبنًا فقط ؟

يفرز الثدى فى أواخر أسابيع الحمل وفى الثلاثة أيام الأولى بعد الولادة مادة تسمى – لبن السرسوب – وهى قليلة فى مقدارها ، غنية بفوائدها مثل وجود الكثير من الأجسام المضادة للجراثيم بها وعلو نسبة

البروتينات التى تفيد المولود الحديث جدًّا .

وفى العادة يبدأ لبن الثدى الحقيقى فى النزول بعد اليوم الثالث .

● ما هو أهم منشط لإفراز اللبن ؟

إنه الامتصاص المنتظم لثدى الأم من وليدها .

● هل يتعلم الطفل الامتصاص من الثدى ؟

يولد الطفل وتولد معه غريزة الامتصاص ، ولكن بعض الأمهات يلاحظن تكاسلا من المولود فى فتح فمه لالتقاط الحلمة ، والحل فى هذه الحالة بسيط ، على الأم أن تداعب شفته العليا أولا ثم السفلى وتكرر هذه المداعبة بعض الوقت حتى يفتح المولود فمه ، فتقدم الأم له الحلمة وتحمسه لالتقاطها بتعصير ثديها حتى يجد بعض اللبن الذى يشجعه على الامتصاص .

● ما هى مدة الإرضاع فى الأسبوع الأول ؟

فى هذا الأسبوع تكون الحلمة رقيقة وحديثة العهد بعملية الامتصاص ، كذلك لايزال لبن الثدى قليلا ، ولذا أنصح بفترات إرضاع تتزايد تدريجيًّا :

فنى اليوم الثانى : دقيقتان للرضعة ، وفى اليوم الثالث : ثلاث

دقائق ، وهكذا تزيد الرضعة دقيقة كل يوم حتى تصل إلى ٧ دقائق فى اليوم السابع .

● ما هى الفترة المثالية للإرضاع بالثدى ؟

عشر دقائق من كل ثدى تكفى تماماً لإفراغ أى ثدى وإشباع أى طفل – وتشمل هذه الفترة المدة التى يرتاحها – أو ينامها – الطفل فى هذه الأثناء . وما زاد على ذلك – كحال الأم التى تستمر فى إرضاع وليدها ساعة مثلا لن يعطيه مزيدًا من اللبن بل سيؤدى إلى التهاب الحلمتين ، وإلى توتر الأم ، وقد ينتقل هذا التوتر إلى وليدها . فقد تلاحظ الأم أن ابنها يشتد بكاؤه ليلا ويكون سبب ذلك هو تعبها من المجهود المبذول الذى يؤدى إلى عصبيتها التى سوف يشعر بها الوليد حتماً .

وعلى العموم بعيدًا عن تحديد دقائق محددة ، فمن الممكن أن تنهى الأم رضعتها قبل هذه الدقائق العشر ، إذا أحست بشبع ابنها وتوقفه عن بلع اللبن .

● ما هو الوضع المثالى للإرضاع ؟

إنه الوضع الذى يريح الطفل والأم ، فلتتجنب الأم استخدام الوسائد والجلوس منحنية مما يرهق ظهرها . كل ما عليها أن تجلس

مسترخية على فراشها وظهرها مستند إلى ظهر السرير فى الوضع الذى يريحها هى ولينم طفلها على حجرها متكئاً على أحد الذراعين وتكون اليد الأخرى طليقة تتحكم فى وضع الثدى لمنع سقوطه نحو أنف ابنها مانعاً رضاعته ، ولتتجنب الأم إرضاع طفلها وهى نائمة مستلقية على فراشها لما فى هذا من خطورة إذا غالبها النعاس ومالت على الطفل .

● هل يمكن إرضاع توءمين من الثدى ؟

طبعا ممكن ! لماذا ؟

– عادة ما يكون التوءمان أصغر فى الحجم من طفل واحد بحيث تكون احتياجات كل منهما للبن أقل من احتياجات الطفل العادى .

– أكثر ما ينشط إفراز اللبن – بجانب الغذاء – هو امتصاص الثدى ، وطفلان سوف يمتصان ضعف امتصاص طفل واحد مما سوف يزيد من إفراز اللبن .

● ماهى الطريقة المثلى للإرضاع فى حالة التوءم ؟

– أولى هاتين الطريقتين ، هى تلك الموضحة بالرسم . وهى تسمح بإرضاع التوءمين ، وفى الوقت نفسه ، تختصر كثيرًا من الجهد والزمن وإلاّ ضاع يومها فى الإرضاع .

– ثانى هذه الطرق ، هى ان يرضع كل توءم بمفرده يليه الطفل

الآخر ، وهي غير مضمونة نظراً لما فيها من إرهاق للوالدة .

في حالة عدم كفاية لبن الثدى لإرضاع اثنين فلتساعد الأم بلبن صناعى بحيث يتبادل التوءمان رضعة بالثدى وأخرى بالصناعى .

● ما هي وسائل زيادة إدرار لبن الثدي ؟

(ا) أهمها امتصاص الطفل لثدى أمه ولذا ننصح بأن يتناول الطفل الثدى بدون مواعيد كلما شعرت الأم برغبة ابنها فى الرضاعة . ويكون هذا ببكائه وامتصاصه لقبضة يده وتلفته بحثاً عن الثدى .

(ب) غذاء صحى متوازن يحتوى على المواد النشوية والدهنية والبروتينية بالإضافة إلى السوائل والفيتامين .

وفى هذا يلاحظ أن الأم فى بداية شهورها الأولى تكون على درجة من التوتر – لعله بسبب التخوف من مسئولية تربية الطفل الجديد – ويؤدى هذا إلى فقدان فى الشهية يساعد عليه إصرار الأهل على أن تتناول الأم بعض الأغذية التقليدية كالفراخ والحلاوة الطحينية .

وكل ما أنصح به الأم هو أن تأكل ما تشاء من أنواع الطعام ، وليس ما يفرض عليها ، ولعل قدراً من الجيلاتى ، أوكوزاً من الذرة المشوية ، أو البطاطة تحل محل بعض هذه الأكلات الروتينية التى قد تأباها شخصية الأم .

(جـ) راحة بالقدر المعقول ولا أقول رقاداً متواصلا بالفراش ويكفى جدا النوم ساعة أو ساعتين فى فترة الظهيرة وثمانى ساعات مساءً ، ولكن القيام بالمجهود المعتاد المنزلى كالتنظيف والغسيل وغيره ، يجب أن يكون فى حدود طاقة الأم .

● ماذا أفعل إذا نقص لبن الثدى فجأة وبكى طفلى جوعًا ؟

الأم كائن حى وليست آلة ، والثدى وإفراز اللبن هو جزء من وظائف جسمها التى قد تتأثر لأى طارئ مؤقت كتعب مفاجئ ، أو توتر عصبى بسيط . وهنا تنشأ حلقة مفرغة فالثدى يقل فى إفرازه ، والطفل يجوع فيبكى بكاءً متواصلا ، فتتوتر الأم أكثر وأكثر ويقل اللبن بالتالى .

وهنا ولكى نكسر الحلقة المفرغة لابد من إرضاعه رضعة مكملة من اللبن الصناعى مؤقتاً حتى يقل التوتر ونعالج سبب نقص إفراز الثدى كما سنذكر فيما بعد .

● هل أرضع طفلى فى مواعيد محددة ؟

وهل تأكلين يا سيدتى فى مواعيد محددة ؟ قدمى لطفلك الثدى كلما جاع فهو – وخاصة فى شهره الأول – قد يرضع لمدة دقيقة أو دقيقتين ، وهذا يكفى لإشباعه ساعة أو أقل يقوم بعدها باكيًا . قدمى له الثدى

عندئذ وهو كلما نما طالت فترة رضعته وزادت مدة شبعه حتى ينظم نفسه ليرضع ٥ – ٧ رضعات يوميًّا .

● متى يجب أن أعصر الثدى ؟

لا يجب أن تلجأ الأم إلى تعصير ثديها بعد إرضاع طفلها إلا فى حالة واحدة ، وهى أن يكون طفلها ناقص النمو ضعيف الامتصاص مما يؤدى إلى تجمع لبن كثير فى ثديها مسببًا ألمًا وأحيانًا احتقانًا والتهابًا بالثدى .

● ماذا أفعل إذا آلمتنى الحلمة أو تشققت ؟

الوقاية من هذا الموضوع خير ألف مرة من العلاج وتكون بما يأتى :

(ا) قبل الولادة قومى بتدريبات للحلمة وهذا بشدها ودعكها ٤٠ مرة مثلا ٤ مرات يوميًّا .

(ب) بعد الولادة لا تطيلى فترات الرضاعة ، بل اجعليها تدريجية فى الزيادة ، دقيقتين من ثانى يوم تزداد كل يوم دقيقة حتى ١٠ دقائق من كل ثدى .

(جـ) تأكدى من أن كل الحلمة فى فم الطفل وليس جزءًا منها فقط .

(د) حين تنتهى الرضعة لا تسحبى الحلمة من فم الطفل فتكرار

ذلك يؤلم ويلهب ، ولكن ابعدى فكيه عن بعضهما بإصبعك حتى يترك الحلمة بدون شد .

(هـ) تجنبى غسل الحلمتين بالصابون فى أواخر فترات الحمل ، يكفى الماء .

(و) بعد الولادة اعتنى بنظافة الحلمة بعد الرضاعة بمنديل نظيف ولا تستعملى القطن الذى قد يلتصق بالحلمة .

(ز) عند حدوث أول أعراض الألم دلكى الحلمة بكريم خفيف بعد كل رضعة .

أما إذا وقع المحظور وتشققت الحلمة فيكون العلاج هو :

(ا) عرضى الحلمة للهواء لفترة أطول بدلا من تغطيتها بعد كل رضعة .

(ب) استعملى كريماً يساعد على التئام الجروح مثل دهان بانثينول .

(جـ) قد يفيد اللجوء إلى الحلمة الصناعية .

(د)إذا لم تستجب الحلمة لكل ذلك وخاصة إذا ظهر احمرار فى الثدى نفسه فيجب استشارة الطبيب المولد .

● هل يمكن علاج الحلمة الغائرة ؟

كثيرًا ما يكون هذا ممكنًا وخصوصًا فى أثناء الشهور الأخيرة من

الحمل حيث تقوم الأم بشد الحلمة مددًا تتراوح بين ٥ و ١٠ دقائق ٣ مرات يوميًّا ، وقد يساعد الزوج على ذلك بطريقة أو بأخرى ! ! ! .

أما بعد الولادة فيحسن أن تقوم الأم بهذه التمارين وهى بالإضافة إلى امتصاص الطفل قد تؤدى إلى تحسن وضع الحلمتين .

● هل يمكن للأم أن تغذى ابنها بالثدى واللبن الصناعى معًا !

طبعًا ! ! وإلا فماذا تفعل الزوجة العاملة . فهى ترضعه من الثدى قبل نزولها للعمل ، ثم تترك للجدة مهمة إرضاعه رضعة أو اثنتين صناعيتين حتى عودتها واستئناف رضعات الثدى . ولا مانع هنا من أن تفرغ الأم بعضًا من لبن ثديها – إن أمكن ذلك – إذا سبب لها تجمع اللبن ألمًا .

● هل يمكن التحول من الإرضاع باللبن الصناعى إلى الإرضاع بلبن الثدى ؟

هذا سؤال يدور بذهن كثير من الأمهات اللائى قد تضطرهن ظروف مرض معدى ، أو سفر مفاجئ بدون الطفل أن يستخدمن لبناً صناعيًّا ولكنهن – بعد انتهاء هذه الظروف المؤقتة – يرغبن فى العودة للثدى . وهذا ممكن بالطريقة الآتية .

١ – دعى ابنك يرضع الثدى ٣ – ٤ دقائق ثم أكملى تغذيته بعد ذلك باللبن الصناعى .

٢ – زيدى فترة الإرضاع من الثدى دقيقة أخرى كل ٣ أيام مع التكملة بالصناعى حتى يكتفى الطفل بلبن الثدى .

٣ – يجب أن يصاحب كل هذا وسائل تنشيط لبن الثدى كما ذكرنا فى السؤال الثانى عشر .

● هل يمكن زيادة إدرار لبن الثدى بالأدوية ؟

هناك خطأ شائع يقول بذلك . والرد العلمى لا دواء يدر لبن الثدى .

● حتى متى أَستمرُّ فى رضعات المساء ؟

فى أول شهر من عمر الطفل يرضع الوليد حتى الثانية عشرة مساءً على الأقل . ولكنه قد يستيقظ فى الفجر باكيًا ماصًّا أصابع يده علامة على جوعه . فقدمى له لبن الثدى طبعًا . ولكنه بعد أول شهر أو ثانى شهر على الأكثر يستغنى عن هذه الرضعة ، وقد يستمر فى الرضاعة حتى منتصف الليل حتى رابع شهر .

وعلى العموم أعود إلى المبدإ الذى يقول :

« القاعدة الوحيدة هى إشباع الطفل حين يجوع » .

● إذا كان طفلى نائمًا فى موعد رضعته فهل أوقظه ؟

لا طبعًا ! ! فالطفل الجائع يصحو من النوم بدون حاجة إلى من يوقظه . وقد تقلق الأم إذا نام ابنها أربع أو خمس ساعات تاركاً موعد إحدى رضعاته ، ولكن الطفل سوف يعوض هذا بلا شك بعد ذلك ، فهو سوف يصحو مبكرًا فى الرضعات التالية حتى يكمل ما فاته .

● كيف أتأكد من أن لبن الثدى كافٍ لتغذية ابنى ؟

(ا) بزيادة وزنه الزيادة الطبيعية وهى :

٣/٤ كيلو شهريًّا فى أول ٤ شهور من عمره :

١/٢ كيلو شهريًّا فى ثانى ٤ شهور من عمره .

١/٤ كيلو شهريًّا فى ثالث ٤ شهور من عمره .

(ب) بإخراجه برازاً كافياً ٢ - ٦ مرات يوميًّا .

(جـ) بحالته بعد الرضاعة ، فالطفل الشبعان يهدأ بعد رضاعته وينام مرتاحاً مستقرًّا . أما ذاك الذى ينقصه لبن الثدى فإنه بعد فترة الرضاعة يستمر فى البكاء ماصًّا قبضة يده باحثاً عن الثدى .

● ما هو سبب الكتكتة الموجودة فى البراز ؟

قد تلاحظ الأم وجود أجسام صغيرة بيضاء فى حجم الأرز الصغير .

وهى بيضاء اللون ، يسميها البعض كتكتة والبعض الآخر خرزًا . وهى طبيعية جدًّا فهى نتيجة لهضم اللبن .

● ما هى عدد مرات التبرز الطبيعية عند الطفل الرضيع ؟

يختلف العدد اختلافًا كبيرًا بين طفل وآخر ، ولكن العادة هى أن يتبرز الطفل بعد كل رضعة أى ما بين ٤ – ٦ مرات طبيعيًّا طالما كان البراز فى نوعيته طبيعيًّا .

● ما هى أسباب الإمساك – قلة البراز – عند راضع الثدى ؟

لن أدخل هنا فى الأسباب النادرة ولكن أول سبب يجب أن يتبادر إلى ذهن الأم هو قلة لبن الثدى .

● ما هى أحسن الملينات لطفل رضيع ؟

إنها الملينات الطبيعية وهى تعطى مؤقتاً ، مع علاج الأسباب الأساسية للإمساك ، وأهم هذه الملينات هى : عصير البرتقال والخوخ .

● ما هى أسباب البراز الأخضر ؟

القاعدة العامة هى ألا يؤخذ لون البراز الأخضر بقلق ، طالما كانت نوعية البراز عادية ، وطالما كانت حالة الطفل العامة جيدة . ولا يجب

على الأم أن تصدق ما يقال من الأجيال القديمة أن كل براز أخضر هو برد فى المعدة !!!.

وعلى العموم فأهم هذه الأسباب هى :

(ا) نقص تغذية الطفل !!!.

(ب) ترك البراز مدة طويلة معرضاً للهواء ، قد يؤدى إلى اخضراره .

(جـ) وجود ميكروب معوى .

● كيف أتلافى نزول اللبن من الثدى فيما بين الرضعات ؟

والحق أن هذا سؤال عرضى قد يخجل الأم ، وبالذات الأم العاملة التى قد تفاجأ بلبن ثديها – فى موعد الرضعة – وقد تدفق وابتلت ملابسها مما قد يسبب لها حرجًا بالغًا . والحل هنا هو :

– بَلّ الحلمتين بالماء المثلج بعد كل رضعة ، قد يقوى من العضلات المحيطة بالحلمتين مما يقلل من فرصة نزول اللبن .

– لا مانع من عصر الثدى قليلا – فى مكان مغلق حتى نقلل من امتلائه .

– تغطية الحلمتين بمنديل نظيف ، ولا مانع من قطعة من النسيج

البلاستيك الذى لا تنفذ منه السوائل . ثم تلبس الأم السوتيان فوق ذلك .

● ماذا أفعل عندما يحتقن الثدى ويؤلم بعد الولادة ؟

هذه الأعراض تحدث كثيرًا للأمهات بعد حوالى ٣ – ٥ أيام من الولادة وفيها يتورم الثدى ويسخن وتتضخم الغدد الليمفاوية الموجودة تحت الإبطين وقد ترتفع الحرارة ، والعلاج هنا هو :

- كمادات باردة للثدى باستمرار ، وعلى الأقل نصف ساعة كل ٣ ساعات .
- تجنبى كثرة السوائل فبدلا من شرب كوب الشاى بأكمله اشربى نصفه .
- دعى وليدك يتناول الثدى بالنظام الذى ذكرناه من قبل .
- لا تعصرى الثدى أبداً ، فالألم الموجود سببه احتقان الأوعية الدموية بالثدى وليس كثرة اللبن .

● كيف أتفادى الإصابة بخراج فى الثدى ؟

طبعًا ممكن ، فعند ملاحظة أولى علامات الالتهاب وهى احمرار وألم بالثدى ، قومى بالخطوات التى ذكرناها فى السؤال السابق .

وإذا لم تستجب الحالة لهذه الطريقة فاتصلى بطبيبك ليصف لك المضاد الحيوى المناسب .

ولا تتوقفى عن الإرضاع طيلة فترة العلاج حتى فى أثناء تعاطى المضاد الحيوى وستنتهى الحالة فى ظرف ٢ – ٣ أيام بإذن الله .

والحالة الوحيدة التى يجب أن يُوقف فيها الإرضاع هى عندما يخرج صديد من الحلمة ويكون الوليد عرضة للتلوث به إذا استمر فى الرضاعة .

● لِمَ يبدو لبن الثدى باهت اللون ؟

خطأ شائع عند الأمهات أنهن يقارن بين لبن الثدى ولبن الجاموسة فى درجة بياضه وتركيزه . والحاصل أن لبن الثدى وتركيبه ، يختلف كثيراً عن لبن الجاموس ، ولذا يبدو باهتاً ، وإذا فاللون الطبيعى هو البياض الباهت المائل للزرقة ، فلا تخشى يا سيدتى ولا تعقدى هذه المقارنة فهذا اللبن الباهت اللون ، هو خير غذاء لابنك ، أما لبن الجاموسة الأشد بياضاً فهو أيضاً خير غذاء – ولكن للجاموسة الصغيرة ! ! .

● ما هو الغذاء المناسب للأم المرضع !

حالما تلد الأم طفلها ، تتجمع العائلة حولها ، وتبدأ النصائح الغذائية فهذه تنصح بالفراخ ، والأخرى بالحلاوة الطحينية ، والثالثة

بالحلبة ، والكل يلح عليها أن تأكل كثيراً .

ولكن الأم فى أسابيعها الأولى ، قد تكون على شىء من التوتر والخوف من المسئولية – مسئولية تربية طفل جديد – وقد يصيبها هذا بشىء من فقد الشهية يزيد منه أن الإلحاح على الأكل يجعلها تنظر إلى الطعام كأنه نوع من الدواء .

والنصيحة هى :

كلى يا سيدتى غذاءً متوازناً يحتوى على النشويات ، والدهنيات ، والبروتينات ، والفيتامينات فى أى شكل ، وأى نوع ترينه ، ولنضرب لذلك أمثالا :

– **البروتينات** : اللحوم ، الأسماك ، الجبن ، البيض ، العدس ، الفول والفول السودانى ، الذرة المشوية ، الزبادى ، الجيلاتى ، اللبن .

ولاحظى أننى وضعت اللبن فى آخر القائمة ، ليس لقلة فائدته ولكن لكثرة الإلحاح على تناوله ، فى حين يكفى جدًّا قطعة من الجبن أوكوب زبادى لكى تحل محل ½ لتر من اللبن .

ولاحظى أيضاً أننى نصحت بالجيلاتى والذرة المشوية حتى أؤكد أن المهم هو أن تتناولى ما تحبين وليس ما يفرضه عليك الأهل طالما كان به ما يحتاج جسمك من المواد الغذائية .

– **الدهنيات** : الزبد والقشدة والزيت والسمن ، وصفار البيض .

– **النشويات** : العيش والبسكوت ، التوست ، البطاطس ، البطاطا ، السكر والعسل والمربى .

– **الفيتامينات والمعادن** : تكثر فى الخضراوات والفواكه الطازجة .

● **هل يعطى حجم الثدى حكمًا صادقًا على كمية اللبن به ؟**

لا ، طبعًا فنزول لبن الثدى يعتمد على عوامل أخرى ذكرتها من قبل ليس من بينها الحجم ، فكم من أمهات ثديهن صغير أرضعن أطفالهن على قدر أحسن وأكمل من ذوات الثدى المتضخم .

● **هل يؤثر الإرضاع على شكل الثدى وجماله ؟**

لا ، والتاريخ ملىء بذكر الجميلات والفاتنات اللائى أرضعن بثديهن قبل اختراع اللبن الصناعى بآلاف وملايين السنين ، وللمحافظة على جمال الثدى أنصح الأم بالآتى :

١ – أن ترتدى السوتيان المناسب الذى يحافظ على وضع الثدى بحيث لا يجعله متهدلا بسبب امتلائه باللبن ، وعلى أن يكون مستوى الثدى بين الضلع الثانى والسادس .

٢ – أن يكون ارتداء هذا السوتيان فى أثناء الشهور الأخيرة من الحمل ، أما بعد الولادة فيجب ارتداؤه فى اليقظة وفى أثناء النوم أيضًا .

● حتى متى يستمر الإرضاع بالثدى ؟

لا مانع من الاستمرار فى الإرضاع لمدة سنة ، وعلى العموم لا يجب أن تقل المدة عن تسعة أشهر . والأم إذا تذكرت أن الإرضاع بالثدى أسهل كثيراً من هم تحضير الرضعات الصناعية والبحث فى الصيدليات عن أنواع اللبن الصناعى ، فتصبح رضاعة الثدى جنة بالنسبة لها وللمولود ، ثم إن الطفل كلما كبر زادت قوة امتصاصه للثدى بحيث ينتهى من الرضعة فى ٣ – ٤ دقائق فقط .

والطفل فى شهره الرابع يبدأ فى أكلاته الخارجية بجانب الثدى بحيث لا يكاد يصل إلى شهره السابع إلا ويكون قد اكتفى برضعتى ثدى ، صباحًا ومساءً ، والباقى أكلات خارجية .

● هل من المحتم أن يتكرع الطفل ؟

حين يرضع الطفل فإنه يبتلع بعضًا من الهواء فى أثناء الإرضاع وخصوصًا فى شهوره الأولى التى لم يتمكن فيها جيداً من فن الامتصاص من الثدى والتكريع يكون عادة سهلا إذا اتبع النظام الآتى :

– مرة بعد الرضاعة من أول ثدى .

– مرة بعد الرضاعة من ثانى ثدى .

– مرة بعد ثلث ساعة من الرضاعة .

والأم هنا تحمل ابنها على كتفها تربت ظهره ربتاً خفيفاً ولا يجب أن تزيد المدة على ٥ دقائق وإلا كان مجهودًا ضائعًا . فإن لم يتكرع فلينم على جنبه الأيمن فقد يتكرع فى أثناء نومه ، أو يخرج ما ابتلعه من هواء عن طريق الشرج فى شكل الغازات .

● لماذا يبكى الطفل ؟

من الطبيعى أن يبكى الطفل كثيراً وخصوصاً فى شهوره الستة الأولى . فالبكاء هو وسيلة اتصاله الوحيدة بوالدته ، فهو يبكى إذا جاع أو عطش ، وهو يبكى إذا فاجأته نوبة من المغص ، أو إذا برد شكا من حر الصيف أو ثقل الملابس . وقد يريد التقلب من جنب إلى آخر ، أو تحتبس غازات فى بطنه ويريد التكرع . وهو قد يبكى حين يبدأ فى التبول أو التبرز .

وسوف تتعلم الأم بسهولة نوعية بكاء الجوع ، فالطفل يبكى بكاءً متقطعًا شديدًا ، ويمتص قبضة يده بنهم ، متلفتًا يميناً وشمالا فى قلق باحثاً عن الثدى .

أما بكاء المغص ، فمن خصائصه أن يخزق الطفل فى صراخ طويل ضامًّا قدميه إلى بطنه ، وكثيرًا ما يخرج الغازات بعد نوبة المغص ، وهذا المغص معروف عند الرضع فى أول ثلاثة شهور من العمر ويزداد —

للأسف - مساءً حين يبدأ الأهل فى النوم .

ولعل أهم سبب للبكاء - وقد لاتشعر به الأم كثيراً - هو إحساس الرضيع بعصبية الأم ، التى تنعكس على طريقة حملها وتناولها له ، ولذا ننصح الأم دائماً بالهدوء فى هدهدة رضيعها ، فهو لا يبكى لمجرد أن يحيل حياتها إلى جحيم بل لديه أسباب وجيهة لذلك .

● هل صحيح أن راضع الثدى أقل قابلية لمص إبهامه من راضع الصناعى ؟

صحيح ، للرضيع غريزتان رئيسيتان ، الأولى غريزة الجوع ، والثانية غريزة الامتصاص . وهو حين يرضع الثدى قد يشبع ، ولكنه سوف يستمر فى امتصاص الحلمة حتى يشبع غريزة الامتصاص لديه فلا يعود بحاجة إلى امتصاص إبهامه .

أما راضع بزازة الصناعى ، فإن الأم تنتزع منه البزازة متى انتهت الرضعة ، وهو يكون قد أشبع جوعه ، ولكن لازالت رغبته فى الامتصاص لم تشبع فيحاول إشباعها عن طريق مص إبهامه .

الألبان الصناعية

وهو ليس لبنًا صناعيًّا بل إذا شئنا دقة التسمية ، فهو لبن بقرى مصنع . وقد انتشرت التغذية بالألبان الصناعية كثيرًا فى وقتنا الحاضر ، ولعل من أهم أسباب ذلك هو اشتغال المرأة ، واستعمال أقراص منع الحمل التى مهما قيل – فهى تقلل من إدرار اللبن عند الأم – ذلك طبعًا لا يقلل من فوائدها الأخرى .. على أن سبباً آخر يخطر ببالى ، إنه عدم ثقة الأم فى مقدرتها على الإرضاع ، فلبن الثدى يبدو شحيحاً فى أول أيام الإرضاع أو أسابيعه حتى يبدو للأم أنه غير كافٍ لإرضاع طفلها – مع أنه فى الواقع قد يكون كافياً جدًّا ، فتسرع إلى استعمال اللبن الصناعى والبزازة وهما أكثر جاذبية للطفل من الثدى ، فمن ناحية يمتص الطفل البزازة أسهل من الثدى كثيرا ، ومن ناحية أخرى فإن حلاوة مذاق كثير من الألبان الصناعية تجعل الرضيع يفضلها عن لبن الثدى المعتدل الحلاوة .

● ما هى أنواع الألبان الصناعية ؟

١ – **لبن كامل الدسم** : مثل النستوجين ، والجيجوز ، وهما لبن

بقرى تعرض لحرارة شديدة حتى فقد ماءه وأصبح فى شكل مسحوق .

وهذا النوع من الألبان لا يعطى قبل الشهر الرابع من عمر الطفل .

٢ – **لبن نصف دسم** : وهو لبن بقرى مجفف أزيلت نصف محتوياته من الدسم ويُعطى للطفل فى سن أقل من أربعة شهور .

٣ – **ألبان شبه آدمية** : وهنا تتصرف الشركة المنتجة فى لبن البقر بالإضافة والحذف والتعديل فى مكونات لبن البقر حتى يشابه لبن الأم فى كثير من صفاته . ومن هذه الألبان لبن الـ إس إم إيه ، واسى ، وسيميلاك ، وفان . وأهم مميزات هذه الألبان هى قربها الشديد من لبن الأم ويتبع ذلك سهولة هضمها ، ومن ناحية أخرى يمكن استعمالها منذ اليوم الأول لولادة الطفل حتى يوم انتهائه من الرضاعة .

٤ – **لبن منزوع الدسم** : يستعمل فى حالات الأطفال المصابين بنزلات معوية حادة وبهزال حاد .

٥ – **ألبان صناعية طبية** : وهى التى تستعمل فى علاج النزلات المعوية ومنها الألبان الحمضية مثل : الدون ، وبرديتون ، وبلارجون . والألبان البروتينية مثل : برولاك .

٦ – **ألبان للأطفال الحساسين للبن الأم ، واللبن البقرى** : مثل : اللبن المصنوع من فول الصويا ، حيث يستعمل بروتين هذا الفول بدلا من بروتين اللبن العادى الذى يصيب الطفل بالحساسية ، ومن هذه

الألبان ، أيزوميل سيميلاك .

وعادة تكون كمية المعايير والسوائل التى يحتاجها الطفل فى سن معينة مكتوبة على غلاف علبة اللبن ، ولكن دعنا نكون مرنين فى تطبيق هذه التعليمات ، فهى مكتوبة للطفل المتوسط ، وليس لطفلنا بالذات فإذا وجدت الأم أن الطفل يجوع بسرعة بعد انتهائه من رضاعة الكمية المكتوبة ، فعليها أن تزيد من هذه الكمية ولكن ببطء شديد ، ½ مكيال كل يومين مثلا حتى تصل إلى الكمية التى تشبع طفلها . أما إذا لاحظنا علامات سوء هضم مثل :

١ – مغص متكرر .

٢ – إمساك شديد بالرغم من الشبع .

٣ – تقيؤ حمضى الرائحة .

٤ – بول مركز يلون الكافولة .

فعلينا أن نخفف من عدد المكاييل .

ولنعد الآن إلى أسئلتنا :

كيف نحضر الرضعة الصناعية ؟

● نغسل اليدين بالماء والصابون .

● تغلى الأدوات المطلوبة للإرضاع وهى :

- الزجاجة والحلمات .
- ملقط لالتقاط الأدوات .
- حوض صغير من الصينى لوضع الماء واللبن الجاف به .
- ملعقة وسكينة .

ثم نخرج علبة اللبن المجفف من الثلاجة وهى أحسن من النملية – فى جو مصر . ونملأ المكيال ثم نسويه بالسكين ونضع عدد المكاييل المناسب فى الحوض الصغير مع الماء السابق غليه ، وليس المغلى ، ونقلب حتى يذوب اللبن ، ثم نضعه بالبزازة ، وبالهناء والشفاء .

والملاحظات هنا هى :

● نستعمل الماء الدافئ فى درجة حرارة الجسم ٣٧° – ٤٠° وليس الماء المغلى ، فاللبن الصناعى لا يذوب بسهولة فيه علاوة على ما يؤدى الغلى من إتلاف فيتامين جـ .

● نفضل تقليب اللبن فى الحوض الصغير بدلا من رجه فى البزازة . فالرج لا يذيب اللبن بسهولة ، وقد تبقى بعض الأجزاء غير ذائبة فتسد ثقوب البزازة فيتوقف الطفل عن الرضاعة باكيًا ، وعلى العموم يحسن إمرار هذا اللبن من خلال مصفاة معقمة .

بعد الرضاعة تغسل البزازة بالماء والصابون ، من الداخل والخارج ، ثم تشطف لإزالة آثار الصابون ؛ أما الحلمة فتدعك بملح الطعام حتى تزول آثار اللبن منها ، ثم تشطف بالماء ، وتغطى حتى الرضعة التالية ، وقبلها تشطف بالماء المغلى .

● ما هو الحجم المثالى لثقب الحلمة ؟

يجب ألا يكون ضيقًا جدًّا يجعل الرضاعة صعبة ، على طفلنا فيتعب فى أثنائها ، بل قد يزهد فيها .. ولا يجب أن يكون واسعاً جدًّا مما قد يؤدى إلى كثرة حدوث – شرقة – مع ابتلاع كثير من الهواء ، وقد يسبب ذلك كثرة إرجاع اللبن وإصابة بالمغص .. ومن ناحية أخرى فإن سرعة الانتهاء من الرضاعة لا تشبع غريزة الامتصاص عند الطفل ، فنجده يبكى بشدة بعد انتهائه من الرضاعة ، بالرغم من كفايتها وهو لن يسكت إلا إذا وضع الحلمة أو الإصبع فى فمه لمدة طويلة .

والحجم المثالى للثقب هو ما ينزل ٢٠ نقطة من اللبن – وليس من الماء – فى الدقيقة .

● ما هو الوضع المثالى لإرضاع الطفل بالبزازة ؟

هو وضع الإرضاع بالثدى حتى يكتسب الطفل الحنان والدفء

الكافى الذى كان يمكن أن يناله بالرضاع من الثدي ، ولنحذر الأم من ترك طفلها فى سريره وإرضاعه البزازة بدون احتضان ، فهو سوف ينال غذاءه هذا صحيح – ولكنه سوف يفقد ما هو أهم – دفء الأم وحبها .

الأكلات الخارجية

نصائح عشر

● قدمى لطفلك أكلة واحدة فى كل مرة ، ولا تبدئى بأكلتين أو أكثر ، فمن ناحية يكون هذا تدرجًا أكثر هدوءًا فى تقديم الطعام ، مما لا يثقل على جهازه الهضمى ، ومن ناحية أخرى يتيح لنا هذا ملاحظة ما قد يحدث له من مضاعفات من بعض الأكلات . فهو لو أكل البيض والموز فى الوقت نفسه وأصيب ببعض الحساسية الجلدية فلن تعرف الأم هل هى بسبب البيض أم الموز ؟ .

● لا تزيدى لابنك أكلة جديدة فى أثناء شهور الصيف أو فى أثناء إصابته بمرض ، وخاصة الإسهال .

● عند تقديم وجبة جديدة يجب أن تراعى أن تكون قبل موعد إحدى الرضعات ، حتى يكون الطفل جائعًا جدًّا بدرجة تجعله يقبل بسهولة على تناول هذه الوجبة .

● تبدأ كل أكلة جديدة بملعقة صغيرة واحدة ، تزيد كل يومين ملعقة أخرى حسب تذوقه وحسب تقبل أمعائه ، فقد يرفض الطفل

نظام الفطام

السن	الساعة ٦ صباحًا	الساعة ١٠ صباحاً	الساعة ٢ ظهراً	الساعة ٦ مساء	الساعة٩–١٠مساءً
الشهر الرابع	لبن ثدى أو صناعى	عصير فواكه ، لبن	لبن ثدى أو صناعى	لبن ثدى أو صناعى	لبن ثدى أو صناعى
الشهر الخامس	لبن «	بالوظة ، لبن زبادى منزلى ، عصير .	لبن «	سيرلاك ، سوبرامين بسكويت	لبن «
الشهر السادس	لبن «	بالوظة ، لبن زبادى منزلى ، عصير .	شوربة خضار مصفى	سيرلاك . بسكويت سوبر أمين ، موز	لبن «
الشهر السابع	لبن «	فول مصفى ، عصير ،	يضاف أرز وعدس للشوربة	سيرلاك ، بسكويت سوبر امين ، موز	لبن «

الشهر الثامن	لبن	"	يضاف البيض (صفار ثم بياض) الجبنة .	تضاف كبدة كتكوت أوفرخة للشوربة	سيرلاك ، بسكويت سوبرامين ، موز	لبن
الشهر التاسع	لبن	"	الفول ، البيض ، الجبنة .	يضاف صدر كتكوت مفروم	سيرلاك ، بسكويت سوبر امين ، موز	لبن
السنة الثانية	الإفطار : لبن بسكويت بالعسل أو المربى ، جبنة حلاوة ، لبن زبادى ، عصير فواكه			الغداء : لحوم ، عيش ، فواكه خضراوات مدهوكة	العشاء : زبادى ، شوربة ، مهلبية ، عصير فواكه	

[لاتضاف أكلات جديدة فى أثناء شهور الصيف أو التسنين أو المرض]

ملعقة اللبن الزبادى الأولى مثلا فلا داعى لأن نزيدها إلى ملعقتين ، بل استمرى فى إعطائه ملعقة واحدة حتى يعتاد عليه .

وقد تصيبه الملعقة الأولى من إحدى الوجبات – كعصير البرتقال أوشوربة الخضار ببعض اللبن ، فلا داعى لزيادتها حتى تعتاد أمعاؤه عليها .

● تزداد أكلة جديدة كل ثلاث أسابيع أوشهر وأقترح على الأم الجدول المذكور .

● قدمى لطفلك الأكل الجديد بطعمه الحقيقى ، فقد تحاول الأم أن تساعد ابنها على تناول شوربة الخضار فتزيد عليها السكر ، وهذا خطأ شائع .

● إذا أصر طفلك على رفض تناول إحدى الأكلات بالرغم من محاولات طويلة ، فلنؤجل هذه الأكلة شهرًا ونعيد تجربتها بعد ذلك ، فتذوق الطفل متغير ولنضرب مثلا لذلك ، قد يكره طفلك الفول مثلا ، فلنجرب الفول النابت ، العدس ، البازلاء ، الفاصوليا ، اللوبية ، وكلها بقول لها نفس القيمة الغذائية ، وإن اختلفت مع الفول فى الطعم .

● الطفل هو الذى يحدد ماذا يأكل ومتى يأكل ومقدار ما يأكل ؟ فلا تجبريه على موعد أو على نوع أوكمية ، هو الأدرى دائمًا .

نظام الرضاعة

الوزن بالكيلو	المكاييل		الماء بالسنتى
٣	٢ ١/٢	١ ١/٤	٧٥
٤	٣	١ ١/٢	١٠٠
٥	٤	٢	١٢٠
٦	٥	٢ ١/٢	١٥٠
٧	٦	٣	١٨٠
٨	٧	٣ ١/٢	٢١٠
٩	٨	٤	٢٤٠
١٠	٩	٤ ١/٢	٢٧٠

نظام التطعيم

الطعم	الموعد	تاريخ التطعيم	تاريخ التطعيم التالى
الجدرى			
الدرن			
شلل الأطفال (١)			
(٢)			
(٣)			
الطعم الثلاثى (١)			
(دفتريا – سعال (٢)			
– تتانوس) (٣)			
الحصبة . . .			
جرعة الشلل المنشطة . .			
جرعة الثلاثى المنشطة . .			
جرعة الجدرى المنشطة . .			

● الأكلات الخارجية تشبع الطفل أكثر من اللبن ، فإن كان الطفل يشبع ثلاث أو أربع ساعات بعد رضعة لبن ، فلا شك أنه سوف يشبع لمدة أطول قد تصل إلى خمس أو ست ساعات بعد أكلة شوربة خضار فلا يضايقك هذا .

● لا تقارنى حجم رضعة اللبن بحجم ما يأكل الطفل من أكلات خارجية ، فالطفل الذى تعود أن يتم رضعه ببزازة حجمها ٢٥٠ سم[٣] مثلا ، قد لا يأكل أكثر من خمس أو ست ملاعق من الأكلة الخارجية وهذا شىء طبيعى فالموضوع ليس حجماً بل قيمة غذائية .

● ما هى فوائد فيتامين (جـ) ومتى نبدأ فى إضافته إلى الغذاء ؟

لهذا الفيتامين وظيفة أهم من الوقاية من البرد بكثير فهو يحتفظ للأوعية الدموية بحيويتها ، وقدرتها على تحمل ضغط الدم المستمر على جدرانها ، وبدونه تضعف هذه الأوعية وتنفجر فى أجزاء مختلفة من الجسم تتراوح بين الجلد والمخ ، وهو موجود بكثرة فى الحمضيات ، مثل البرتقال والليمون وكذا فى الطماطم .

ونحن ننصح بالبدء عادة فى إعطاء الطفل غذاءً يحتوى على هذا الفيتامين منذ بداية شهره الثانى ، فمن هذا الشهر يصبح ما يحتويه لبن الأم من هذا الفيتامين أقل من حاجات الرضيع ، ولكن تتأخر حاجة

الطفل الذى يعيش على اللبن الصناعى ، لأن شركات الألبان تضيف عادة هذا الفيتامين إلى لبنها الجاف .

● ما هى الاحتياطات التى يجب أن تتبعها الأم ؟

فى حالة البرتقال ، ومنعًا لعدم إصابة الطفل بالحساسية منه ، نبدأ بإعطائه للطفل بصورة مخففة جدا .. ملعقة من العصير مضافة إلى أربع ملاعق من الماء الذى سبق غليه . ونستمر على هذا التخفيف ٤ أيام تزيد بعدها كمية عصير البرتقال إلى ملعقتين مع بقاء الماء كما هو وهكذا .

وإذا لاحظت الأم عرضا من أعراض الحساسية للبرتقال كالارتيكاريا أو القىء أو الإسهال فلتوقف العصير مدة ٤ أيام حتى تختفى هذه الأعراض ، ثم تعيد تقديمه لابنها مرة أخرى ، فإذا تكررت الأعراض كان هذا دليلا على حساسية الطفل للبرتقال . فلنبحث عن وسيلة أخرى نقدم بها فيتامين جـ للطفل كالطماطم . أما إذا تقبل الطفل عصير البرتقال بدون أعراض فلابد من سبب آخر للأعراض السابقة غير البرتقال ولنستمر فى إعطائه للرضيع بالتدريج ؛ وبعد مدة نحذف الماء حتى يتناول العصير مركزاً من الشهر الثالث .

يفسد فيتامين جـ بالتسخين ، ولذا كان لا بد أن يخفف عصير البرتقال بماء – سبق غليه – (وأصبح فاترًا) كما أنه يضعف بالتعرض للهواء لمدة

أكثر من نصف ساعة ، ولذا يجب على الأم أن تقدمه لطفلها طازجًا جدا . ومن ناحية أخرى فعلى الأم التى ترضع طفلها باللبن الصناعى أن تمتنع عن غلى مسحوق اللبن مع الماء ؛ وعليها أن تغلى الماء أولا لتعقيمه ثم تضيف إليه المسحوق بعد أن يصبح فاترًا .

فى حالة حساسية الطفل للبرتقال ممكن استبدال الطماطم به ، وقد يفضل الطبيب البرتقال عن الطماطم ، فالبرتقال سميك القشرة وفرص تلوثه قليلة أما قشرة الطماطم فرفيعة جدًّا ، ومن السهل جرحها ودخول الجراثيم إلى قلبها ، ولذا يجب اختيار الطماطم جيدًا وفحص قشرتها بعين حذرة ؛ وبعد ذلك تغسل بالماء والصابون – وحبذا البرمنجنات – ثم يؤخذ القلب الناضج ويصفى إما بالمصفاة أو بقطعة من الشاش ويقدم للرضيع مخففًا بالماء – ملعقة ماء لملعقة عصير .

● كيف نساعد الرضيع على التغذية بالملعقة ؟

فى بادئ الأمر نكتفى بتعويده على ملمس الملعقة المعدنى ، بأن نملأها إلى نصفها بالعصير ، ثم نضعها حتى تلامس شفتيه ، فإذا تجاوب وامتص منها كان بها ، وإلا فلنملها على جانبها قليلا ، حتى ينسكب بعض العصير منها إلى جانبى شفة الطفل فيمتص المنسكب ؛ وهو بعد مدة سوف يبدأ فى مص الملعقة نفسها ، ثم يسهل بعدها إدخال الملعقة

فى فمه ليبتلع .. سوف يأتى هذا بمضى المدة والتعود ، وليس بالقسر والإجبار الذى يسبب كراهية الطفل للملعقة وسيرتها ، وما يُعبأ بها لما يُصاحب ذلك من شرقة وكحة عند التعجل بإدخالها فى فمه ، وهو لم يستعد بعد .

عند إدخال الملعقة فى فم الطفل يحسن أن تستقر عند نصف لسانه الداخلى ، حتى يبتلع ما بها ، أما إذا توقفت عند طرف لسانه الخارجى فإنه سوف يدفع ما بها بلسانه غريزيًّا إلى الخارج .

● متى وكيف أعطى الطفل فيتامين ا ، د ؟

هذان الفيتامينان هامان جدًّا فأولهما (ا) يقى الطفل من العشى – العمى الليلى – ويساعد على مقاومته للأمراض وثانيهما فيتامين (د) يساعد على النمو السليم للعظام .

وهما عادة يوجدان معاً فى الأغذية الصلبة مثل : البيض ، كذلك يوجدان فى زيت السمك ، وفى الأدوية المحضرة مثل البوليفيت ، والتوتافين ، والبركاسيوس ، والسكالفيتال .

وإذا كان الطفل يرضع الثدى ، فلنبدأ هذه الفيتامينات من شهره الثانى بأن نعطيه مثلا ٥ نقط يوميًّا ، تزاد كل شهر نقطة حتى يصل إلى ١٢ نقطة يوميًّا .

وإذا نسيت الأم إعطاء طفلها النقاط يومًا فلا داعى لإعطائه ضعف

هذه الكمية فى اليوم التالى لما قد يؤدى إليه هذا من لين وتعطى النقاط عادة فى ملعقة لبن ثدى .

إذا كان الطفل يرضع لبنًا جافًّا فلا داعى لتقديم هذه الفيتامينات له فكل هذه الألبان – تقريباً – تحتوى على إضافات من هذه الفيتامينات ، ولكننا قد نبدأ فى إضافتها عند حذف بعض هذه الوصفات ، لاستبدالها بأكلات أخرى – كالبالوظة – لا تحتوى على هذه الفيتامينات بكثرة ، وهنا يجب أن توضع نقاط الفيتامين داخل البزازة فهى من ناحية تغير طعم اللبن ، ومن ناحية أخرى قد تلتصق بجدار البزازة ، مما قد يحرم الطفل من بعض مستحقاته من الفيتامين . ولكن يجب ألاّ ننسى أن أهم مصدر للفيتامين ، هو تعرض الطفل للشمس .

● ماذا عن الحديد ؟

هذا المعدن أساسى لتكوين هيموجلوبين الدم أكسير الحياة – ومن (الأسف) أن اللبن – لبن الأم واللبن الجاموسى فقيران جدًّا فيه ، ويعتمد الطفل هنا على ما اختزنه جسمه من حديد فى أثناء فترة الحمل .

ولكنه يستنفد هذا فى شهره الثالث ، لذا يجب البدء فى تقديم الحديد للطفل بعد هذا الشهر ، إما فى صورة نقط – خمس نقط

صباحاً ومساءً – بين الرضعات ، وليس قبلها أو بعدها مباشرة ، وعند فطام الطفل وتقديم الأغذية المختلفة له ، يمكن الاستغناء عن نقط الحديد بالأغذية الغنية به مثل : صفار البيض ، والكبد ، والبنجر والخوخ .

مشاكل التغذية

العنوان غريب .. فالمنطق ألا يكون الغذاء أساس الحياة مشكلة . وهو ليس بمشكلة عند القطة الصغيرة التى تموء حين تجوع . فيقدم لها صاحبها الأكل حتى تفرغ منه وتترك طبقها . ولكن نفس الشخص الذى يطمئن إلى أن قطته قد أكلت قدر احتياجها هو نفسه الذى قد يأتينى وعلى لسانه – ووجهه – الشكوى الأزلية التى صار تكرارها على مسامعى روتينًا عاديًّا حتى أننى أصبحت أستنتج أن أحد الوالدين سوف يشكوها من تعبيرات وجهه اليائسة حين يبدأ الكلام . وهذه الشكوى هى : أن ابنى لا يأكل يا دكتور .. ! .

ويكون الوالدان عادة فى راحة من موضوع كمية الطعام خلال سنة الطفل الأولى . ولكن مع بزوغ شمس السنة الثانية يبدأ الإشكال .

أين طفل السنتين الذى تجرى أمه المنزل وراءه حتى يأكل من طفل الثمانية أشهر مثلا الذى ما إن يقترب موعد الأكل حتى ينفجر باكيًا موقظًا كل المنزل ، ولا يسكت إلا والملعقة فى فمه ؟ .

وأين طفل السنة الثانية الذى يأكل بالكاد ٤ ملاعق من الأرز فى وجبة الغذاء من ذلك الذى يلتهم بزازة ويبكى طالباً المزيد ! لابد أن تغيراً أساسيًّا قد أصاب الطفل فى سنته الثانية ، أدى إلى هذا التحول فى سياسته الغذائية .

وهذا ما يحدث فعلا . وأولى هذه التغييرات هى قلة إحساسه بالجوع . فالإنسان يأكل حين يجوع . وهو يجوع حين يحتاج جسمه للأكل ، واحتياج الطفل للغذاء يكون فى سنته الثانية أقل بكثير من سنته الأولى . فنموه فى السنة الأولى أسرع جدًّا من الثانية . فهو يولد وهو يزن ٣ كيلوجرامات مثلا . وحين يختم سنته الأولى يكون قد بلغ التسعة كيلوجرامات . أى أن وزنه زاد ٣٠٠٪ من الأصل ولكن لا يزيد فى سنته الثانية إلا ثلاثة كيلوجرامات على الأكثر، فيصبح اثنى عشر كيلو . أى أن نسبة الزيادة فى الوزن هى ٣٠٪ بدلا من ٣٠٠٪ فى السنة الأولى . ولعلنا نحمد الله على ذلك . فلو تصورنا أن الطفل سيستمر فى الزيادة ٣٠٠٪ كل عام لصار فى سن الثانية ٢٧ كيلو وفى الثالثة ٨١ كيلو ، ولأن الزيادة فى الوزن تكون بمقدار العشر فى السنة الثانية فمن البديهى أن يقل احتياج الطفل للأكل كثيرًا ، وبالتالى شهيته وإحساسه بالجوع ، والمشكل هنا أن الأم حين تقارن بين سرعة نمو طفلها فى عامه الأول وبطئه فى العام الثانى تربط ربطاً عكسيًّا ، فتظن أن سرعة النمو

قد هبطت لأن الأكل قد قل ، فى حين أن العكس هو الصحيح . فإن الأكل قد قل لأن احتياج الطفل للأكل قد هبط عن العام الأول .

والتغير الثانى : هو أن الطفل أصبح أكثر ميلا للانتقاء وتخير الطعام . ومن حكمة الله تعالى أن هذا التغير قد حدث بعد السنة الأولى . فهو فى هذه السنة يتغذى باللبن أساساً ، ولوكان أكثر ميلا للتغير لرفض هذا الطعام الذى يتكرر ٦ مرات فى اليوم ثلاثون يوماً فى الشهر وعلى مدى عامه الأول ، ويكون هذا الرفض بعد وقت لا غنى فيه عن اللبن لسهولة هضمه وقيمته الغذائية معًا . ولكن مع قدوم السنة الثانية يبدأ الطفل فى الملل من اللبن ويتطلع إلى أغذية أخرى أكثر تنوعًا ، ويتوافق هذا مع وقت نمو الأسنان ، وازدياد مقدرة الجهاز الهضمى على الاستفادة من أغذية صلبة متنوعة . ولكن بعض الأمهات حتى هذه السنة يعتقدن أن اللبن لازال غذاءً أساسيًّا فيحاولن إجبار طفلهن على شربه .. ومن ناحية أخرى قد يكررن نوعًا واحدًا أو نوعين من الغذاء لمدد طويلة حتى يمل الطفل فيقع الطفل فريسة للملل والإجبار .

والتغير الثالث : هو تحسن ذاكرة الطفل . فى عامه الأول كان يبكى بحرقة حين يكون جائعًا . وبالرغم من أن الطعام يقدم له فى كل مرة ، فهو لا يطمئن أبدًا ولا يتذكر ، بل يظل يبكى كلما جاع . أما بعد هذه السنة ومع نمو القدرة على التذكر ، فهو يطمئن إلى أن الطعام سوف

يقدم له بانتظام ، وسوف يبقى فترة طويلة تمكنه من أن يأكل – أو لا يأكل – ما يشاء .

والتغير الأخير : وإن كان يبدأ فى السنة الأولى هو التسنين . وهنا يفقد الطفل شهيته لمدد قد تصل إلى شهر وخصوصاً مع قرب ظهور الأنياب والضروس .

والخلاصة : أنه فى السنة الثانية تقل شهية الطفل للأسباب التى ذكرتها ويقل نموه . ومن ربط خاطئ بين السببين تقلق الأم . وخصوصاً إذا علق على هذا الأقارب والأهل ، فتبدأ الأم فى الإلحاح على طفلها حتى يأكل وترى مهرجاناً عند موعد الأكل فمن صراخ وتهديد الأم ، إلى محاولة رشوة الطفل بالحلوى بعد الأكل ، إلى عناد الطفل وهربه من والدته . وبعض الأمهات يقسمن لى أنهن يطاردن الطفل بطول وعرض المنزل عدة مرات مع كل وجبة . وهذا طبيعى ، فنحن إذا تصورنا أننا حين نجلس إلى المائدة نُهاجم بمن يجلس إلى جانبنا ، وهو يحلف أغلظ الأيمان علينا حتى نأكل . وهو لا يكتفى بهذا بل قد يدخل الملعقة فى فمنا حتى نبتلع الطعام . وثم هو يكرر ذلك كل وجبة . قطعاً مثل هذا التصرف سوف يصيبنا بكراهية شديدة لمجرد ذكر كلمة الطعام ، حتى لو قدم على أطباق من ذهب ، فما بالك والذى يحدث له هذا ، طفل فى الثانية ، قد بدأ مرحلة تكوين شخصيته التى تمتاز بظهور كلمة لا فى

قاموس كلماته .. لا ريب هنا أن الأكل وموعده سوف يكون جحيماً عليه وعلى والديه .

وما أقدمه أنا شخصيًّا لهؤلاء الأمهات القلقات هى هذه النصائح :

- ثقى بقدرة طفلك على اختيار ماذا يأكل ومقدار ما يأكل ؟ .
- احذفى كلمة – كُلْ – من القاموس ودعيه هو يطلب الأكل .
- امنعى الرمرمة بين الأكلات ، وتذكرى أن « بونبونة » واحدة قبل الأكلة قد تفقده الرغبة فى الطعام .
- لا تقدمي له ما يكره من الطعام ، وتذكرى أن شهيته متقلبة فهو يحب اليوم ما كرهه أمس .
- ضعى له بالطبق أقل مما يطلب . أى أخرجيه من – معركة الطعام – جائعاً ، حتى يتعود على طلب الطعام .

وقد تسأل الأم وكيف أثق بقدرة الطفل على تغذية نفسه كما يحب ؟ وهنا يحسن أن أذكر تجربة قد قامت بها إحدى الطبيبات الأمريكيات – دكتورة كلارا ديفيز – فهى قد أرادت أن تعرف ماذا يأكل الأطفال إذا تركوا لرغبتهم فاختارت أطفالا فى سن ١٢ – ١٤ شهرًا ، وتركت أمامهم أطباقاً عديدة من الطعام مثل : الفواكه ، والبقول ، والبيض ، واللحوم والخبز ، واللبن ، والخضر ، وأشارت إلى المربيات اللاتى

يصحبونهم ألا يقدموا لهم إلا الطعام الذى يضع الطفل يده فى طبقه .
وقد اكتشفت الدكتورة ديفيز الآتى :

أولا : أن كل هؤلاء الأطفال الذين كانوا يختارون ما يشاءون قد نموًّا نمَّوا طبيعيًّا جدا ، لا سمنة مفرطة ولا نحافة مفرطة .

ثانيًا : أن كل طفل منهم بعد فترة معينة كان يختار طعاماً لا يستطيع أى عالم من علماء التغذية إلا أن يُقر أنه غذاء سليم وكامل .

ثالثًا : أن شخصية الطفل كانت تتغير من يوم لآخر ، ومن وجهة لأخرى ، فهو قد يتناول لتراً من اللبن ، ومرات عديدة لا يذوقه ، ولكن فى النهاية كان متوسطه الغذائى كافياً جدًّا .

ومن لا يصدق هذه التجربة ، عليه أن يعود إلى مثل القطة المنزلية . إنها تموء حين تجوع ، وتأكل حتى تحس هى – وليس سيدها – بالشبع . ومع هذا لم أر قطة منزلية إلا وقد كساها الشحم وزادها جمالا وصحة . فهل يا تُرى نثق فى قدرة القطة ونشك فى قدرة ابننا على تغذية نفسه ؟ .

● وحتى نتابع مشاكل تغذية الطفل فلنناقش ماذا نفعل إذا زهد هذا الطفل فجأة فى بعض الأطعمة كالخضراوات ؟

لا شك فى أن مما يزعج الأم أن تشترى الطعام وتعده لطفلها ، ثم تفاجأ به وقد نحاه جانباً بدون إدراك لما بذلت من جهد .. ولكن المسألة

ليست مسألة تقدير لمجهود يبذل .. بل إن الموضوع هو تغير طبيعى فى شهية الطفل ، كما يحدث للكبار تمامًا فقد نزهد نحن فى نوع معين من الطعام لمدة ، ثم نعود إليه ثانياً ، وهو ما يحدث للطفل عادة إلا إذا بدأت الأم فى الإلحاح على طفلها والأجدر بها فى مثل هذه الحالات أن تترك المسألة تمر بهدوء ، أسبوعاً أو أسبوعين ، أو شهراً وشهرين حتى يعود الطفل إلى سيرته الطبيعية ، مع العلم بأن الطفل الذى يكره البطاطس ، قد يحب البطاطة ، أى أن فقدان القابلية لنوع من الخضر ، قد لا يتبعه كراهية مستحكمة لكل أنواعها . أما إذا استعصى العلاج وطالت المدة فلا مانع من استبدالها ببعض أنواع الفاكهة .

أما الغذاء الذى يثير الأم كثيراً حين يزهق طفلها فهو اللبن .

ومع احترامى الشديد للَّبن ولفضله كمصدر لا بأس به لغذاء الطفل الذى تعدى السنة الأولى من عمره ، فهو ليس مصدرًا لا غنى عنه لغذاء الطفل ، وهناك أماكن كثيرة من العالم ليس بها أبقار ولا جاموس ، ومع هذا فإن الطفل ينمو نموًّا عاديًّا جدًّا بحصوله على المواد الغذائية الموجودة باللَّبن فى أطعمة أخرى .

ولو حدث استفتاء بين أمهات وآباء العالم عن مدى حبهم للَّبن ، فسوف نجد أكثر من نصفهم يكرهونه كراهة التحريم ، ولعل السبب فى ذلك ، هو ما ترسب من أيام طفولتهم من عقد نفسية ، فالطفل كثيرًا

ما ينظر إلى اللبن كأنه دواء ، وهو معذور ، ففى أثناء عملية غضبه عنوة على شرب اللبن ، لا تكف الأم عن ذكر أن هذا السائل الأبيض هو الذى سوف يجعله كبيرًا ، أى أن الغرض هنا النمو — وهو غرض طبى جدًّا بعيد عن متناول تفكير الطفل .

والأصل فى الموضوع هو أن الطفل يحصل على غذائه المطلوب من أى مصدر يعجبه لبناً كان ، أو بيضًا ، أو جبنًا ، أو لبن زبادى ، وهنا نحاول محاولة لنغير طعم اللبن بمزجه بالشاى أو الكاكاو أو السيرلاك أو البسكوت ، وإن لم يكن فيترك لحاله — كالقاعدة التى اتفقنا عليها — حتى يعود إليه بالتدريج — ومن تلقاء نفسه — مع استبدال اللبن بالأكلات التى اتفقنا عليها كبديل .

وعلى العموم فكقاعدة — يجب أن يحس الطفل أن الأكل هو مشكلته الخاصة التى يُشبع بها أقوى غريزة لديه ، وهى الجوع — وكلما زاد اهتمام الأم بالأكل زهد فيه وألقى بعُتبه على الأهل .

وكل ما عليها هى : تخير ما يحب الطفل من طعام وتقديمه له بالمقادير التى يحبها .

● اللعب فى أثناء الطعام :

لا يلعب طفل جوعان أبدًا فى أثناء طعامه . ولذا فهو حين يبدأ فى

اللعب أو النزول من الكرسى فهى علامة بأنه قد بدأ فى الشبع ، هنا ابعدى الطعام عنه ، فإذا عاد إليه بسرعة فهى علامة بأنه لازال جوعان – وكأنه يقول – مش قصدى – أما إذا استمر فى اللعب فهو قد أشار بأنه شبع .

ولكن هذا يختلف عن الطفل الذى يلعب فى الطبق ، حين يأكل فهو يحس برغبة شديدة فى أن يغمس أصابعه فى الطعام ، هذا ليس انصرافاً عن الطعام ولكنه أولى خطواته فى تعلم الأكل بمفرده ، وهذا يقودنا إلى موضوع آخر .

● متى يبدأ الطفل فى الأكل بمفرده ؟

عادة ما يبدأ الطفل فى أولى خطواته الاستقلالية غذائيًّا قبل السنة الأولى من عمره ، فهو يغمس يده فى طبق الأرز مختطفاً بعضًا من حباته ، وعلى الأم أن تساعده على ذلك وإلا تأخر استقلاله الغذائى .

ثم تأتى خطوة أخرى ، فهو حين يرى والدته تقدم له الطعام بالملعقة ، فإنه قد يمسك بيدها وهى تطعمه ، وهذا بسيط ، ولكن يكون من حسن الحظ أن يبدأ بإمساك الملعقة نفسها ، وهنا لا يجب أن تعانده الأم ، عليها أن تترك له الملعقة حتى يحاول إطعام نفسه ، وهو على العموم سوف يجد الموضوع أصعب مما تصور فى أول الأمر ، ولذا

فلنساعده بإطعامه من ملعقة أخرى تاركين له هذه الملعقة .

وفى محاولاته لإطعام نفسه بالملعقة نبدأ بالمواد التى يسهل غرفها كقطع اللحم الصغيرة ، ثم نبدأ بعد ذلك فى الأكلات الأخرى كالأرز والبطاطس البوريه .

ولا تقلق بشأن آداب الطعام ، فهو سوف يسكب أغلب ما يغرفه فى أول الأمر ، وهنا يحسن أن نجلسه على مفرش من المشمع حتى يتلقى ما وقع منه ، ولكن علينا أن نتأكد من أن الطفل بطبيعته يميل إلى أن يكون نظيفاً ، فهو سوف يتعلم كيف - ينشن - الملعقة إلى فمه ، ثم كيف لا يقلبها فى الوقت المناسب بحيث إنه يستطيع استعمال الملعقة على وجه أكمل فى شهره الثامن عشر أو العشرين .

أما إذا تأخرت الأم فى تعليم طفلها الأكل بنفسه ، ثم مرت الشهور حتى وصل إلى الشهر الحادى والعشرين ، فسوف تجد صعوبة شديدة فى هذا ، وهى حين تقول له - لقد كبرت ويجب أن تأكل بمفردك - فسوف يقول لنفسه - ولكننى تعودت على ذلك لفترة طويلة ومن حقى الآن أن تطعمينى بنفسك .

صدر من هذه السلسلة :

العنوان	المؤلف
١ – طعام الفم والروح والعقل	توفيق الحكيم
٢ – الفضاء ومستقبل الإنسان	د . فاروق الباز
٣ – شريعة الله وشريعة الإنسان	المستشار على منصور
٤ – أسس التفكير العلمى	د . زكى نجيب محمود
٥ – عالم الحيوان	د . محمد رشاد الطوبى
٦ – تاريخ التاريخ	على أدهم
٧ – الفلسفة فى مسارها التاريخى	د . توفيق الطويل
٨ – حواء وبناتها فى القرآن الكريم	أمينة الصاوى
٩ – علم التفسير	د . محمد حسين الذهبى
١٠ – المسرح الملحمى	د . عبد الغفار مكاوى
١١ – تاريخ العلوم عند العرب	د . أحمد سعيد الدمرداش
١٢ – شلل الأطفال	د . مصطفى الديوانى
١٣ – الصهيونية	فتحى الإبيارى
١٤ – البطولة فى القصص الشعبى	د . نبيلة إبراهيم سالم
١٤م – عيون تكشف المجهول	د . محمد عبد الهادى
١٥ – الحضارة	د . أحمد حمدى محمود
١٦ – أيامى على الهوا	سلوى العنانى
١٧ – المساواة فى الإسلام	د . محمد بديع شريف
١٨ – القصة القصيرة	د . سيد حامد النساج
١٩ – عالم النبات	د . مصطفى عبد العزيز مصطفى
٢٠ – العدالة الاجتماعية فى الإسلام	أنور أحمد

٢١ – السينما فن — صلاح أبو سيف
٢٢ – قناصل الدول — أحمد عبد المجيد
٢٣ – الأدب العربى وتاريخه — د . أحمد الحوفى
٢٤ – الكتاب والمكتبة والقارئ — حسن رشاد
٢٥ – الصحة النفسية — د . سلوى الملا
٢٦ – طبيعة الدراما — د . إبراهيم حمادة
٢٧ – الحضارة الإسلامية — د . على حسنى الخربوطلى
٢٨ – علم الإجتماع — د . فاروق محمد العادلى
٢٨م– روح مصر فى قصص السباعى — حسن محسّب
٢٩ – القصة فى الشعر العربى — ثروت أباظة
٣٠ – العمارة الإسلامية — د . كمال الدين سامح
٣١ – الغلاف الجوى — د يوسف عبد المجيد فايد
٣١م– محمود حسن اسماعيل — د . عبد العزيز الدسوق
٣٢ – التاريخ عند المسلمين — محمد عبد الغنى حسن
٣٣ – الخلق الفنى — د . مصرى عبد الحميد حنوره
٣٤ – البوصيرى المادح الأعظم للرسول — عبد العال الحمامصى
٣٥ – التراث العربى — عبد السلام هارون
٣٦ – العودة الى الإيمان — أحمد حسن الباقورى
٣٧ – الصحافة مهنة ورسالة — د . خليل صابات
٣٨ – يوميات طبيب فى الأرياف — د . الدمرداش أحمد
٣٩ – السلام وجائزة السلام — عثمان نويه
٤٠ – الشريعة الإسلامية — المستشار عبد الحليم الجندى
٤١ – ثقافة الطفل العربى — جمال أبو رية
٤٢ – اللغة الفارسية — د . محمد نور الدين عبد المنعم

العنوان	المؤلف
٤٣ – حضارتنا وحضارتهم	د . عبد المنعم النمر
٤٤ – الأمثال الشعبية	محمد قنديل البقلى
٤٥ – التعريف بالاقتصاد	د . حسين عمر
٤٦ – المستوطنات اليهودية	حسن فؤاد
٤٧ – بدر والفتح	محمد فرج
٤٨ – الفلسفة والحقيقة	د . عبد الحليم محمود
٤٩ – الطب النفسى	د . عادل صادق
٥٠ – كيف نفهم اليهود	د . حسين مؤنس
٥١ – الفن الإذاعى	د . فوزية فهيم
٥٢ – الكتابة العربية	محمد شوقى أمين
٥٣ – مرض السكر	د . أحمد غريب
٥٤ – شوقى أمير الشعراء ... لماذا ؟	فتحى سعيد
٥٥ – الفلسفة الإسلامية	د . أحمد عاطف العراقى
٥٦ – الشعر فى المعركة	حسن النجار
٥٧ – طه حسين يتكلم	سامح كريم
٥٨ – الإعلام ولغة الحضارة	د . عبد العزيز شرف
٥٩ – تاجور شاعر الحب والحكمة	على شلش
٦٠ – كوكب الأرض	د . فرخندة حسن
٦١ – السير الشعبية	فاروق خورشيد
٦٢ – التصوف عند الفرس	د . إبراهيم شتا
٦٣ – الرومانسية فى الأدب الفرنسى	د . أمال فريد
٦٤ – القرآن وحياتنا الثالثة	محمود بن الشريف
٦٥ – التعبيرية فى الفن التشكيلى	د . نعيم عطية
٦٦ – ميراث الفقراء	فؤاد شاكر

العنوان	المؤلف
٩٠ – الإسلام وروح العصر	د. حسين فوزى النجار
٩١ – التراث الشعبى	د. عبد الحميد يونس
٩٢ – علم المنطق	د. محمد مهران
٩٣ – القلب وتصلب الشرايين	د. رجب عبد السلام
٩٤ – فن الخزف	سعد الخادم
٩٥ – الإعجاز القرآنى	د. محمد أحمد العزب
٩٦ – سفراء النبى	د. مختار الوكيل
٩٧ – ساعة مع القرآن العظيم	د. عبد العظيم المطعنى
٩٨ – لغة الصحافة المعاصرة	د. محمد حسن عبد العزيز
٩٩ – الكيمياء الصناعية	د. محمد الحلوجى
١٠٠– الدراما الأفريقية	د. على شلش
١٠١– وكالات الأنباء	شفيق عبد اللطيف
١٠٢– الحدوتة والحكاية الشعبية	محمد فهمى عبد اللطيف
١٠٣– ألف باء السياسية	د. أحمد حمدى محمود
١٠٤– تطور الشعر فى الغناء العربى	غطاس عبد الملك
١٠٥– الحرب الإلكترونية	عبده مباشر
١٠٦– البطل فى القصة المصرية	حسن محسب
١٠٧ – عجائب الحشرات	د. محمد طلعت الأبراشى
١٠٨ – الإذاعة خارج الحدود	أنور شتا
١٠٨م– مصر الخضراء	د. فاروق الباز
١٠٩ – القانون الطبيعى وقواعد العدالة	عبد السميع الهراوى
١١٠ – فن التصوير السينمائى	أحمد الحضرى
١١١ – الطـــاقة	د. محمد فتحى عوض الله
١١٢ – الفن والمرأة	شريفة فتحى

١١٣ – نظام الحكم فى الإسلام	د . مصطفى كمال وصفى
١١٤ – رحلتى مع الرواية	فتحى أبو الفضل
١١٥ – التطــــور	د . منى فريد
١١٦ – الأدب والمواطن	عباس خضر
١١٧ – آفاق جديدة فى التعليم	د . طلعت حسن
١١٨ – الفن القبطى	د . باهور لبيب
١١٩ – اجتماعيات التنمية	د . محمود الكردى
١٢٠ – المسرح الشامل	أحمد زكى
١٢١ – رسائل إخوان الصفا	د . على السكرى
١٢٢ – الرمزية الصوفية فى القرآن	د . سيد عبد التواب
١٢٣ – الحب فى الشعر الفارسى	د . عفاف زيدان
١٢٤ – الإنسان والعـــلم	د . عبد العزيز أمين
١٢٥ – نظرات فى القصة القصيرة	حسين القبانى
١٢٦ – الفراعنة أساطين الطب	محمد عبد الحميد بسيونى
١٢٧ – كهـــف الحكيم	فتحى العشرى
١٢٨ – فنون الزجل	محمد قنديل البقلى
١٢٩ – للألبان فلسفة وأسرار	د . مصطفى الديوانى
١٣٠ – الدراما اليونانية	كمال ممدوح حمدى
١٣١ – الأسرة فى الدين والحياة	المستشار محمد عبد الفتاح الشهاوى
١٣٢ – الأدب والحضارة	د . نعمات أحمد فؤاد
١٣٣ – الجراحة علم وفن	د . عوض الدحة
١٣٤ – علم النفس والجريمة	المستشار محمد فتحى
١٣٥ – فن المقال الصحفى	د . عبد العزيز شرف
١٣٥م – النقد الفنى	د . نبيل راغب

١٣٦ – الإخراج السينمائى	د. فاروق الرشيدى
١٣٧ – فلسفة الجمال	د. أميرة حلمى مطر
١٣٨ – النظام المالى فى الإسلام	د. إبراهيم فؤاد أحمد
١٣٩ – الفن التأثرى	صبحى الشارونى
١٤٠ – الكيمياء عند العرب	د. مدحت إسلام
١٤٠م– الشخصية بين الحرية والعبودية	فؤاد كامل
١٤١ – الأزياء الشعبية	سعد الخادم
١٤٢ – زدنى يافضيلة الشيخ	صلاح منتصر
١٤٣ – الدراما الروسية	د. فوزى فهمى
١٤٤ – حيوانات ما قبل التاريخ	د. عبد الهادى أحمد
١٤٥ – النقد السينمائى	خميس خياطى
١٤٦ – الصحافة العسكرية	محمد عبد الحميد
١٤٦م– كأس العالم	عادل شريف
١٤٧ – خبز وحرية	إبراهيم الدسوقى
١٤٨ – التعليم مشروع اقتصادى	د. أميل فهمى شنودة
١٤٩ – فن التمثيل المسرحى	أحمد زكى
١٤٩م– حافظ إبراهيم	عبد المنعم شميس
١٥٠ – النقد والتجديد	د. عبد الحكيم راضى
١٥٠م– موسيقار من سنباط	محمد الطويل
١٥١ – تاريخ المسرح	إلهامى حسين
١٥٢ – اللغة والمجتمع	ثريا عبد الله
١٥٣ – الوادى الجديد	عبد العليم المهدى
١٥٤ – الإبداع	د. عبد الحليم السيد
١٥٥ – المسرح الإيطالى	سعد أردش

١٥٦ – الإذاعة ومشكلة الثقافة   سهير جاد

١٥٧ – تاريخ النحو   على النجدى ناصف

١٥٨ – الموسيقى والغناء عند قدماء المصريين   فكرى بطرس

١٥٩ – مذكرات أحمد عرابى   عميد محمد فريد السيد حجاج

١٦٠ – الشخصية   د. سيد محمد غنيم

١٦١ – التراث الغنائى المصرى   د. فتحى الصنفاوى

١٦٢ – شرم الشيخ ومضيق نيران   اللواء توفيق على منصور

١٦٣ – الصراع اللغوى من عصر الحروب الصليبية   د. البدراوى زهران

١٦٤ – الفن الاسلامى   د. عبد الرحمن زكى

١٦٥ – الاتصال من أجل الغد   د. مرسى سعد الدين

١٦٦ – حياة الطيور   د. رشاد الطوبى

رقم الإيداع		٢٦٤٥ / ١٩٨٤
الترقيم الدولى	٩٧٧-٠٢-٠٧٩٩-٣	ISBN

١ / ٨١ / ٢١٨

طبع بمطابع دار المعارف (ج.م.ع.)



هـذا الكتاب

يشغل موضوع تغذية الطفل كل الآباء والأمهات فى العصر الحديث ..

وهذا كتاب وضع ليكون دستوراً فى هذا المجال .. وهو يحيط بكثير من الحالات التى يتعرض لها الطفل فى تغذيته ، حتى ينشأ صحيحًا معافى ، بعيدًا عن المخاطر الصحية ..

٢٠

بسم الله الرحمن الرحيم

قام بإعداد هذه النسخة pdf
وفهرستها ورفعها :
د محمد أحمد محمد عاصم
نسألكم الدعاء